



NOVO
**HOSPITAL
SÃO VICENTE**
HOSPITAL DE CARIDADE SÃO VICENTE DE PAULO

MANUAL DIETOTERÁPICO

MATERIAL PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS SOB
QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA DO SERVIÇO DE
ONCOLOGIA E RADIOTERAPIA DO HOSPITAL DE
CARIDADE SÃO VICENTE DE PAULO EM JUNDIAÍ.

EXPEDIENTE

COORDENADOR DO SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E
DIETÉTICA DO HOSPITAL DE CARIDADE SÃO VICENTE
DE PAULO

THAÍS NUNES FREIRE

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL
MARIANE AZEVEDO DE SOUZA

EDIÇÃO
PATRÍCIA CRISTINA PESSOTO

JORNALISTA RESPONSÁVEL
ÉRICA FABÍOLA GÁSPARI - MTB 33511

É PERMITIDA A REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL
DESTA OBRA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.



• A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO DURANTE A QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA

A ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE EM TODAS AS FASES DE NOSSA VIDA, DESDE A INFÂNCIA ATÉ A VELHICE, INDEPENDENTEMENTE DE ESTARMOS SAUDÁVEIS OU DOENTES.

AS DICAS QUE APRESENTAMOS AQUI PODERÃO SER ÚTEIS PARA VOCÊ SABER COMO SE ALIMENTAR DE FORMA SAUDÁVEL DURANTE O SEU TRATAMENTO, DIMINUINDO OS SINTOMAS QUE PODEM ACONTECER NESTE PERÍODO.

DURANTE O TRATAMENTO COM A QUIMIOTERAPIA E/OU RADIOTERAPIA É IMPRESCINDÍVEL PRIORIZAR OS CUIDADOS COM UMA BOA ALIMENTAÇÃO, POIS CONTRIBUIRÁ PARA O BEM-ESTAR E A RECUPERAÇÃO DAS SUAS CONDIÇÕES NUTRICIONAIS, ALÉM DISSO, AUXILIARÁ NO TRATAMENTO INDICADO.

POR ISSO, SE VOCÊ JÁ TINHA UM BOM PADRÃO DE CONSUMO DE ALIMENTOS, ENTÃO DEVE SE ESFORÇAR PARA MANTER A MESMA QUALIDADE DA SUA ALIMENTAÇÃO.

CASO SEU PADRÃO DE ALIMENTAÇÃO NÃO ERA ADEQUADO ANTES DO TRATAMENTO, ESTE É O MOMENTO PARA VOCÊ SE EMPENHAR NAS MUDANÇAS.

SIGA AS ORIENTAÇÕES E NÃO TENHA MEDO EXPERIMENTAR ALIMENTOS DE BOA QUALIDADE NUTRICIONAL.



• É NECESSÁRIO ESTAR EM JEJUM NO DIA DA QUIMIOTERAPIA?

VOCÊ NÃO DEVE ESTAR DE JEJUM NO DIA EM QUE IRÁ INICIAR OU REALIZAR A QUIMIOTERAPIA.

A APLICAÇÃO DO MEDICAMENTO PODE SER DEMORADA E NÃO É RECOMENDADO FICAR MUITO TEMPO SEM COMER.

ANTES DE SAIR DE CASA PROCURE SE ALIMENTAR COMO FAZ HABITUALMENTE, PREFERINDO ALIMENTOS COM POUCA GORDURA E POUCO TEMPERO.

SE FIZER A QUIMIOTERAPIA PELA MANHÃ, TOME UM CAFÉ DA MANHÃ COM PÃO, BOLACHA OU TORRADA, SUCO OU IOGURTE E FRUTAS.

SE FIZER A QUIMIOTERAPIA NO PERÍODO DA TARDE, COMA NO ALMOÇO ALIMENTOS COMO O ARROZ E FEIJÃO, CARNE MAGRA, MACARRÃO, LEGUMES COZIDOS E COM POUCO TEMPERO.





• QUAIS OS PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE AFETAM A ALIMENTAÇÃO DURANTE A RADIOTERAPIA E A QUIMIOTERAPIA?

O TRATAMENTO PODERÁ PROVOCAR DIVERSOS EFEITOS COLATERAIS QUE, DEPENDENDO DO PACIENTE, PODEM SER LEVES OU AGUDOS.

ESSES EFEITOS APRESENTAM DURAÇÃO VARIÁVEL E, GERALMENTE, DESAPARECEM APÓS ALGUMAS SEMANAS, MAS COLABORAM PARA REDUÇÃO NA INGESTÃO ALIMENTAR E QUE RESULTA NA PERDA DE PESO DURANTE O TRATAMENTO.

POR ISSO, É MUITO IMPORTANTE QUE O PACIENTE COMUNIQUE O SEU MÉDICO CASO APRESENTE ALGUM EFEITO COLATERAL OU QUALQUER ALTERAÇÃO DA SUA CONDIÇÃO HABITUAL, E QUE PROCURE, TAMBÉM, UM NUTRICIONISTA PARA A AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL, VISANDO AJUSTAR SUA DIETA E CONTORNAR AS POSSÍVEIS REAÇÕES DESAGRADÁVEIS DECORRENTES DO TRATAMENTO.

OS PRINCIPAIS SINTOMAS QUE PODEM VIR A AFETAR A ALIMENTAÇÃO DURANTE A QUIMIOTERAPIA E/OU RADIOTERAPIA SÃO:

ALTERAÇÃO NO PALADAR, MUCOSITE, NÁUSEA E VÔMITO, DIARRÉIA, CONSTIPAÇÃO INTESTINAL, AUSÊNCIA DE PALADAR, PERDA DE PESO, FLATULÊNCIA, BOCA SECA, DOR PARA ENGOLIR, FALTA DE APETITE.



• AUSÊNCIA OU ALTERAÇÃO NO PALADAR

VOCÊ PODE SENTIR UMA MUDANÇA NO GOSTO E NO CHEIRO DOS ALIMENTOS POR CAUSA DA PRÓPRIA DOENÇA OU PELO EFEITO DO TRATAMENTO.

ALGUMAS PESSOAS QUEIXAM-SE QUE OS ALIMENTOS FICARAM SEM SABOR, OU COM GOSTO AMARGO E/OU METÁLICO, APÓS INGERIR ALIMENTOS COMO A CARNE E O FEIJÃO. ESTAS QUEIXAS PODEM SER PASSAGEIRAS, MAS VOCÊ PODE FAZER ALGUMAS COISAS SIMPLES PARA QUE ISSO NÃO ATRAPALHE SUA ALIMENTAÇÃO.

ENXÁGUE A BOCA COM ÁGUA PURA ANTES DAS REFEIÇÕES OU FAÇA BOCHECHOS COM CHÁ DE CAMOMILA ANTES DAS REFEIÇÕES.

ESCOLHA E PREPARE ALIMENTOS QUE LHE PAREÇAM TER BOA APARÊNCIA E CHEIRO AGRADÁVEL.

DÊ PREFERÊNCIA À CARNE DE FRANGO, PERU OU PEIXE, SE VOCÊ TIVER DIFICULDADE EM INGERIR CARNE DE VACA.

SE VOCÊ NÃO CONSEGUIR COMER NENHUM TIPO DE CARNE, NÃO DEIXE DE INGERIR PELO MENOS 1 OVO AO DIA.

CONSUMA LEITE OU SEUS DERIVADOS (QUEIJO E IOGURTE) TODOS OS DIAS. USE TEMPEROS COMO A CEBOLA, ALHO, SALSICA, CEBOLINHA, COENTRO, ORÉGANO, MANJERICÃO, TOMILHO, NOZ MOSCADA E ERVA DOCE.

SE VOCÊ NÃO TEM FERIDAS NA BOCA, PODE TEMPERAR A COMIDA COM LIMÃO, FRUTAS CÍTRICAS, VINAGRE E PICLES.



• AUSÊNCIA OU ALTERAÇÃO NO PALADAR

EVITE ALIMENTOS MUITO QUENTES OU MUITO GELADOS. CASO VOCÊ SINTA SABOR METÁLICO NOS TALHERES, TENTE USAR GARFO E COLHERES DE PLÁSTICO.

BALAS DE LIMÃO, MENTA E HORTELÃ PODEM DIMINUIR O SABOR DESAGRADÁVEL QUE PERMANECE NA BOCA APÓS ALIMENTAÇÃO.

SE VOCÊ SENTIR GOSTO AMARGO NA ÁGUA, EXPERIMENTE COLOCAR FOLHAS DE HORTELÃ OU RASPAS DA CASCA DE LARANJA (BEM LAVADAS) NA JARRA DE ÁGUA, PODENDO FICAR COM UM SABOR MAIS AGRADÁVEL E REFRESCANTE.

• MUCOSITE (AFTAS DOLOROSAS)

A RADIOTERAPIA E A QUIMIOTERAPIA PODEM CAUSAR MUCOSITE (LESÕES SEMELHANTES A AFTAS DOLOROSAS QUE SURGEM COM MAIOR FREQUÊNCIA NA BOCA E GARGANTA), TORNANDO A BOCA E AS GENGIVAS AVERMELHADAS, INFLAMADAS E DOLORIDAS. EM ALGUMAS SITUAÇÕES, PODE OCORRER TAMBÉM DOR NO ESÔFAGO, QUE PIORA AO ENGOLIR OS ALIMENTOS.

CERTOS ALIMENTOS PIORAM O DESCONFORTO E A SENSAÇÃO DE IRRITAÇÃO DA BOCA E DEVEM SER EVITADOS. ESTES SINTOMAS PODEM DIFICULTAR QUE VOCÊ COMA NORMALMENTE EXISTINDO UMA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR ESPECÍFICA PARA ESTA SITUAÇÃO, PODENDO AUXILIAR NO CONTROLE DESTES SINTOMAS. INFORME AO SEU MÉDICO SE APRESENTAR ESSAS QUEIXAS E ELA IRÁ EXAMINÁ-LO E PRESCREVER MEDICAMENTOS, SE NECESSÁRIO.



• MUCOSITE (AFTAS DOLOROSAS)

ALIMENTOS



Purê de batata, mandioquinha, mandioca e cará, macarrão, mingau de aveia ou outro cereal.



Frutas macias como banana, mamão e abacate.
Frutas amassadas ou raspadas como maçã e pêra



Legumes bem cozidos ou amassados como cenoura, abóbora, abobrinha, chuchu, vagem e outros.



Ovos, carne de vaca, frango ou peixe moída, cozida ou desfiada
Tutu de feijão



Batida de leite com frutas ou chocolate, iogurte, Queijo, Requeijão.



Alimentos condimentados
Alimentos muito salgados

Gelatina, soverte de frutas naturais e flan

EVITE CONSUMIR

Torrada e biscoito

Frutas ácidas como laranja, tangerina, limão e abacaxi.

Legumes crus

Carne de sol ou charque/Carne frita



ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

COZINHE OS ALIMENTOS ATÉ QUE FIQUEM BEM MACIOS.

SE NECESSÁRIO, BATA NO LIQUIDIFICADOR OS ALIMENTOS (INCLUINDO AS CARNES) PARA TORNÁ-LOS MAIS FÁCEIS DE ENGOLIR.

A COMIDA QUENTE PODE IRRITAR A BOCA E A GARGANTA. ASSIM, PREFIRA INGERIR OS ALIMENTOS EM TEMPERATURA AMBIENTE OU FRIA.

MISTURE OS ALIMENTOS COM MOLHOS E CALDOS PARA DEIXÁ-LOS MAIS PASTOSOS. SE PREFERIR, UTILIZE CANUDO PARA BEBER LÍQUIDOS.

SE VOCÊ TIVER DIFICULDADE PARA ENGOLIR, TENDE MOVIMENTAR A CABEÇA PARA TRÁS OU PARA FRENTE, FACILITANDO QUE O ALIMENTO DESLIZE PELA SUA GARGANTA.

APÓS CADA REFEIÇÃO, ENXÁGÜE A BOCA COM ÁGUA FILTRADA. ISSO IRÁ RETIRAR OS RESTOS DE ALIMENTOS E BACTÉRIAS QUE SE ACUMULARAM NA BOCA.





• NÁUSEA E VÔMITO

A NÁUSEA E O VÔMITO PODEM OCORRER APÓS A QUIMIOTERAPIA E RADIOTERAPIA. INFORME AO SEU MÉDICO SE APRESENTAR ESSAS QUEIXAS E ELE IRÁ AVALIÁ-LO E PRESCREVER MEDICAMENTOS, SE NECESSÁRIO.

PARA MELHORAR, SUGERIMOS ALGUMAS ORIENTAÇÕES ALIMENTARES:

- PROCURE COMER A CADA 3 HORAS, DEVAGAR E EM PEQUENAS QUANTIDADES DE ALIMENTOS.
- EVITE FICAR COM O ESTÔMAGO VAZIO, POIS ISTO PODE ESTIMULAR A SENSÇÃO DE ENJÔO.
- EVITE COMER NO MOMENTO QUE ESTIVER COM ESTÔMAGO MUITO ENJOADO, PARA EVITAR ESTIMULAR O VÔMITO.
- NÃO FORCE A INGESTÃO DE SEUS ALIMENTOS PREFERIDOS QUANDO ESTIVER COM ENJÔO. ESSA SENSÇÃO DESAGRADÁVEL PODE FAZER COM QUE VOCÊ EVITE ESTES ALIMENTOS EM OUTRAS OCASIÕES.
- ASSIM QUE MELHORAR DO ENJÔO, BEBA PEQUENAS QUANTIDADES DE LÍQUIDOS (LEITE, SUCOS E CHÁS) E PREFIRA ALIMENTOS FRIOS (IOGURTE, PICOLÉ DE FRUTA E GELATINA).
- AOS POUÇOS, COMA ALIMENTOS SECOS COMO BISCOITOS, TORRADAS E BOLO (SEM RECHEIO E SEM COBERTURA), MACARRÃO.
- BEBA BASTANTE LÍQUIDO DURANTE TODO DIA, NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES E DE PREFERÊNCIA GELADOS.



• NÁUSEA E VÔMITO

- O SEU SUCO DE FRUTAS FAVORITO OU ÁGUA DE COCO PODEM SER COLOCADOS NA FORMINHA DE GELO E COLOCADOS NO CONGELADOR. NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES, CHUPE OS CUBINHOS DE CONGELADOS, PARA MELHORAR O ENJÔO.
- EXPERIMENTE BEBER CHÁ DE GENGIBRE, DE PREFERÊNCIA FRIO OU EM TEMPERATURA AMBIENTE QUANDO APRESENTAR ENJÔO.
- OS ALIMENTOS DEVEM SER INGERIDOS À TEMPERATURA AMBIENTE OU MAIS FRIOS; OS ALIMENTOS QUENTES PODEM AUMENTAR O ENJÔO.
- EVITE ALIMENTOS FRITOS, EMPANADOS, GORDUROSOS, MUITO DOCES, MUITO SALGADOS, COM MUITO TEMPERO E QUE TENHAM CHEIRO FORTE.
- EVITE COMER EM LOCAIS ABAFADOS, QUENTES OU QUE TENHAM ODORES MUITO FORTES CAPAZES DE INDUZIR AS NÁUSEAS E VÔMITOS.
- EVITE DEITAR-SE APÓS AS REFEIÇÕES. PROCURE DESCANSAR SENTADO POR PELO MENOS 1 HORA APÓS O ALMOÇO E JANTAR.





• DIARRÉIA

A DIARRÉIA PODE OCORRER EM PESSOAS QUE FAZEM ALGUMAS QUIMIOTERAPIAS ESPECÍFICAS OU QUE ESTÃO RECEBENDO RADIOTERAPIA NA REGIÃO DO ABDOME.

A DIARRÉIA PODE TER DIFERENTES ORIGENS E TRATAMENTOS ESPECÍFICOS E, POR ESSAS RAZÕES, O MÉDICO DEVE SER INFORMADO SEMPRE QUE VOCÊ APRESENTAR MAIS DE 3 EVACUAÇÕES AO DIA, COM FEZES AMOLECIDAS OU LIQUIDAS.

PROCURE BEBER BASTANTE LÍQUIDO PARA REPOR SUAS PERDAS (ÁGUA, ÁGUA DE COCO, SUCOS DE FRUTAS, CHÁS E BEBIDAS ISOTÔNICAS). EVITE BEBIDAS GASOSAS (ÁGUA COM GÁS OU REFRIGERANTES).





• DIARRÉIA

ALGUMAS ORIENTAÇÕES PODEM SER SEGUIDAS PARA AMENIZAR O SINTOMA.

ALIMENTOS	DÊ PREFERÊNCIA	EVITE CONSUMIR
	Arroz, macarrão, batata, mandioca, pão branco, polenta, preparações feitas com farinha de milho ou de mandioca, mingau feito com maisena ou farinha de arroz ou aveia.	
	Banana, maçã, goiaba, pêra e caju (sem casca e sem semente, a Fruta ou o suco) e suco de limão.	Fruta com casca, mamão, ameixa e abacate.
	Legumes cozidos como cenoura, abóbora, chuchu, abobrinha Tomate sem casca e sem semente.	Verdura crua, folhosos como alface, repolho, couve, brócolis e couve-flor.
	Caldo do feijão, ovo cozido, carne magra e frango sem pele.	Feijão com casca, carne gorda, carne frita.
	Leite de soja, iogurte desnatado, leite desnatado (no máximo 2 xícaras ao dia) e queijo magro.	Leite de vaca integral
		Alimentos condimentados Alimentos muito salgados
		Café, refrigerante, chá preto ou mate.
		Alimentos muito doces, balas ou chiclete que contenham adoçantes como xilitol, manitol ou sorbitol.



• CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (INTESTINO PRESO)

PODE TER VÁRIAS CAUSAS, DENTRE ELAS:

ALGUNS MEDICAMENTOS (USADOS PARA REDUZIR A DOR OU POR QUIMIOTERÁPICOS), FALTA DE FIBRAS ALIMENTARES, BAIXA INGESTÃO DE LÍQUIDOS OU MESMO FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA.

ALIMENTOS



DÊ PREFERÊNCIA

Farelo de trigo, linhaça, pão integral, arroz integral e pipoca.



Mamão, abacate, laranja e tangerina (com bagaço), ameixa seca, manga e caqui.



Verduras de folha (couve, chicória, agrião, rúcula, espinafre).





ALGUMAS ORIENTAÇÕES PRÁTICAS:

PROCURE BEBER PELO MENOS 2 LITROS DE LÍQUIDOS AO DIA (8 COPOS). EM SUA CASA, VOCÊ PODE SUBSTITUIR A ÁGUA POR CHÁ OU SUCO. QUANDO SAIR DE CASA, CARREGUE SUA GARRAFINHA COM ÁGUA FILTRADA.

NORMALMENTE, AS PESSOAS COMEM 2 A 3 PORÇÕES DE ARROZ PARA CADA PORÇÃO DE FEIJÃO. PARA MELHORAR A FUNÇÃO DO SEU INTESTINO, TENDE INVERTER ESSA PROPORÇÃO, COMENDO 2 PORÇÕES DE FEIJÃO PARA CADA PORÇÃO DE ARROZ.

PARA “EDUCAR” SEU INTESTINO, MANTENHA O HÁBITO DE IR AO BANHEIRO SEMPRE NOS MESMOS HORÁRIOS, TODOS OS DIAS.

SEMPRE QUE POSSÍVEL, FAÇA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS, COMO UMA PEQUENA CAMINHADA. PERGUNTE AO MÉDICO OU AO FISIOTERAPEUTA QUAL A QUANTIDADE E O TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA QUE É MAIS INDICADA ESPECIFICAMENTE PARA SEU CASO.

SOMENTE USE MEDICAMENTOS LAXANTES SE HOVER PRESCRIÇÃO MÉDICA!





• FLATULÊNCIA (EXCESSO DE GASES)

PARA EVITAR QUE VOCÊ APRESENTE DESCONFORTO COM O EXCESSO DE GASES, SUGERIMOS QUE VOCÊ TOME ALGUNS CUIDADOS:

- MASTIGUE LENTAMENTE OS ALIMENTOS COM A BOCA FECHADA E EVITE FALAR DURANTE AS REFEIÇÕES.
- CASO PREFIRA ACRESCENTAR ALHO E CEBOLA NO PREPARO DAS REFEIÇÕES, USE-OS SEMPRE REFOGADOS E COM MODERAÇÃO.
- EVITE OS ALIMENTOS QUE FERMENTAM E FORMAM MAIORES QUANTIDADES DE GASES, TAIS COMO: CONDIMENTOS PICANTES, BATATA-DOCE, AGRIÃO, BERINJELA, COUVE-FLORES, COUVE-MANTEIGA, REPOLHO, MOSTARDA, SOJA, CAROÇO DE FEIJÃO, ERVILHA SECA, AVEIA, OVOS, VÍSCERAS (RIM, CORAÇÃO, FÍGADO, MIOLO).
- EVITE REFRIGERANTES E BEBIDAS GASOSAS.





• BOCA SECA (XEROSTOMIA)

PREPARE AS REFEIÇÕES COM CALDOS OU MOLHOS.

SE NÃO HOVER FERIDAS NA BOCA, CHUPE BALAS AZEDAS E/OU ÁCIDAS, PICOLÉS OU GELO E MASTIGUE CHICLETES (DE PREFERÊNCIA SABOR MENTA), QUE PODEM AJUDAR A PRODUZIR MAIS SALIVA.

CONSUMIR LÍQUIDOS EM ABUNDÂNCIA: CHÁS, SUCOS DILUÍDOS E, PRINCIPALMENTE, ÁGUA. E EVITAR CONSUMIR ALIMENTOS SECOS.

• DOR PARA ENGOLIR (ODINOFAGIA)

PREPARE SUA REFEIÇÃO NA CONSISTÊNCIA QUE FOR MAIS BEM TOLERADA, QUE OFEREÇA MENOR DIFICULDADE PARA MASTIGAR OU ENGOLIR, PODENDO VARIAR ENTRE BRANDA, PASTOSA OU LÍQUIDA (CONFORME AVALIAÇÃO DA FONOAUDIÓLOGA).

TOMAR PEQUENOS GOLES DE ÁGUA OU SUCO DURANTE AS REFEIÇÕES PODEM AJUDAR A ENGOLIR.

FAÇA AS REFEIÇÕES EM PEQUENAS QUANTIDADES, VÁRIAS VEZES AO DIA.





• FALTA DE APETITE

SE VOCÊ NÃO CONSEGUE COMER PORQUE NÃO SENTE FOME, LEMBRE-SE DE QUE A ALIMENTAÇÃO É PARTE IMPORTANTE DO SEU TRATAMENTO E PODE AJUDÁ-LO A SE SENTIR MAIS DISPOSTO.

AS SEGUINTE SUGESTÕES PODEM TORNAR MAIS PRAZEROSO O MOMENTO DAS REFEIÇÕES, PARA QUE VOCÊ TENHA VONTADE DE COMER:

FAÇA PEQUENAS REFEIÇÕES COM INTERVALOS DE TEMPO MENORES ENTRE ELAS. TENTE COMER DE 2 EM 2 HORAS. NÃO SE PREOCUPE EM COMER TUDO, MAS FAÇA UM ESFORÇO PARA CONSUMIR AQUILO QUE MAIS TE AGRADAR.

TENTE NÃO PULAR AS REFEIÇÕES, MESMO QUE NÃO TENHA VONTADE DE COMER.

NESSAS SITUAÇÕES, TENTE ESCOLHER ALGUM ALIMENTO DE FÁCIL MASTIGAÇÃO, COMO MINGAU, SOPAS E VITAMINAS. PREPARE PRATOS COLORIDOS E VARIADOS E INCLUA NOVOS ALIMENTOS EM SEU CARDÁPIO.

CONVERSE COM SEUS FAMILIARES OU CUIDADORES SOBRE SEUS DESEJOS ALIMENTARES ANTES DO PREPARO DE SUAS REFEIÇÕES PARA AJUDÁ-LOS A ACERTAR SEUS GOSTOS EM RELAÇÃO AO USO DE TEMPEROS, À QUANTIDADE E TEMPERATURA DAS REFEIÇÕES.





• FALTA DE APETITE

Sugestões para enriquecer algumas preparações:



No prato (refeição) do almoço e jantar: adicione óleo vegetal (1 colher de sopa). Pode ser azeite de oliva, óleo de milho ou girassol;



Mingaus e vitaminas de frutas também são calóricos. Misture farinhas variadas para não cansar do sabor (aveia, maisena, cremogema, fubá, etc.);



Nas sopas: varie os vegetais e adicione macarrão, carne, frango e ovo;



Faça sucos compostos de duas frutas ou de uma fruta com um vegetal (exemplo: laranja + cenoura, laranja + banana + maçã);



Nos pães, torradas e biscoitos você pode adicionar queijo, requeijão, geléia de fruta ou mel;



• CUIDADOS ESPECÍFICOS

PRODUTOS QUE SÃO VENDIDOS EM PACOTES OU EM LATAS:

- CONFIRA SE A EMBALAGEM NÃO ESTÁ RACHADA, RASGADA, AMASSADA, ESTUFADA OU ENFERRUJADA.
- LIMPE AS EMBALAGENS ANTES DE ABRI-LAS.
- VERIFIQUE O PRAZO DE VALIDADE E O NÚMERO DO TELEFONE DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE (SAC). PRODUTOS COM PRAZO DE VALIDADE VENCIDO NÃO DEVEM SER UTILIZADOS NO PREPARO DE ALIMENTOS!

Carnes:

Verificar se o estabelecimento está em boas condições de higiene, sem odor desagradável e sem insetos.

Observar se o açougueiro está com o uniforme limpo e se não pega em dinheiro.

Conferir se o estabelecimento tem o alvará da vigilância sanitária e se algumas peças de carne estão carimbadas pelo Serviço de Inspeção Federal do Ministério da Agricultura, o que comprova que o abate não foi clandestino.

Verificar se a peça está com aspecto vermelho vivo. Não compre se a cor estiver escura ou esverdeada

Legumes e frutas:

A casca não deve estar perfurada, amolecida, manchada, mofada ou de cor alterada.

O alimento deve apresentar cheiro e consistência característicos.



• CUIDADOS ESPECÍFICOS

PARA O ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS:

OS ALIMENTOS CRUS (ARROZ, FEIJÃO, AÇÚCAR, ÓLEO, BATATA E OUTROS) DEVEM SER ARMAZENADOS EM LOCAL SECO E AREJADO.

OS ALIMENTOS PREPARADOS DEVEM SER ARMAZENADOS NA GELADEIRA, EM RECIPIENTE TAMPADO.

QUAIS OS CUIDADOS NO PREPARO DOS ALIMENTOS?

OS CUIDADOS COM A HIGIENE PESSOAL E DO AMBIENTE SÃO ESSENCIAIS PARA EVITAR CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS E REFEIÇÕES. ASSIM, É IMPORTANTE UMA HIGIENE ADEQUADA DAS MÃOS, DE EQUIPAMENTOS, UTENSÍLIOS E SUPERFÍCIES DURANTE O PREPARO DAS REFEIÇÕES.





• CUIDADOS ESPECÍFICOS

QUAIS OS CUIDADOS NO PREPARO DOS ALIMENTOS?

A PESSOA RESPONSÁVEL PELO PREPARO DA REFEIÇÃO DEVE ESTAR COM O CABELO PRESO, AS UNHAS APARADAS E AS MÃOS LAVADAS E ENXUTAS COM TOALHA LIMPA E SECA.

LIMPE A PIA DA COZINHA COM ÁGUA E SABÃO E ENXÁGUE BEM A SUPERFÍCIE PARA NÃO DEIXAR RESÍDUOS. MANTENHA O LIXO TAMPADO.

SE USAR LIQUIDIFICADOR, VERIFIQUE SE AS HÉLICES ESTÃO BEM LIMPAS. SUGERIMOS QUE COLOQUE ÁGUA FERVENTE E LIGUE O LIQUIDIFICADOR, DESPREZANDO A ÁGUA APÓS ESTE PROCEDIMENTO.

DURANTE O PREPARO DOS ALIMENTOS, EVITAR CANTAR, TOSSIR, ASSOVIAR, FALAR, ESPIRRAR E TOCAR EM PARTES DO CORPO.

SEMPRE QUE FOR NECESSÁRIO INTERROMPER O PREPARO DAS REFEIÇÕES, LAVE AS MÃOS ANTES DE REINICIAR O TRABALHO.





• CUIDADOS ESPECÍFICOS

Higienização de frutas, verduras e legumes

- 1) Lavar legumes e frutas uma a uma e as verduras folha por folha em água corrente potável, para eliminar resíduos de terra e pedras, retirar também todas as partes estragadas;
- 2) Caso sejam consumidos crus, mergulhe-os em solução de hipoclorito de sódio por 15 a 20 minutos (para 1 litro de água utilize 1 colher de sopa de hipoclorito ou água sanitária própria para higienização de alimentos – verificar no rótulo) com concentração de cloro de 2 a 2,5 %;
- 3) Enxaguar em água corrente potável para retirar o resíduo do produto químico.

Em caso de dúvidas, procure o Serviço de Nutrição de um dos nossos hospitais, pelos telefones abaixo:

Serviço de Nutrição Clínica do HSV: (11) 4583-5403

Serviço de Nutrição e Dietética do HSV: (11) 4583-8184

